

QiGong



für Neueinsteiger und Fortgeschrittene

**Tun Sie Ihrem Körper und Ihrem Geist etwas Gutes!
Erlernen Sie wohltuende und leicht zu erlernende
Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie
Selbstmassagen aus der traditionellen chinesischen
Medizin (TCM) kennen!**

**Sie regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an,
beruhigen den Geist und erfreuen die Seele.**

**Außerdem helfen sie, Verspannungen und
Energieblockaden zu lösen und vermitteln Ihnen ein
natürliches „Wohlgefühl“.**

Wann:	jeden Mittwoch 11:15 – 12:45 Uhr
Ort:	Caritas-Zentrum Dachau Meditationsraum
Kosten: Schnupperstunde:	5,50 € je 1,5 Std. möglich
Anmeldung Tel.:	Büro Treffpunkt 50+ 08131 / 298 11 50
Kursleitung:	Frau Queng-Gotzmann

Treffpunkt 50+

Begegnungsstätte für Menschen ab der Lebensmitte

Landsberger Str. 11 – 85221 Dachau

Tel. 08131 / 298-1150 – Fax 08131 / 298-1153

e-mail: treffpunkt50+@caritasmuenchen.de

